

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz-Äquivalent	Mittlerer Zuckerwert (Median)	
Nestlé Frühstücksflocken für Kinder	Cerealien Nesquik Knusperfrühstück	387	7,8	76,2	30,4	4,0	1,7	0,58	32,1	
	Cerealien Nesquik Buchstaben	387	7,8	76,2	30,4	4,0	1,7	0,58		
	Cerealien Erdbeer Minis	420	5,1	75,4	30,7	10,0	3,8	1,27		
	Cerealien Nesquik Knusperfrühstück Duo	400	7,8	75,6	30,9	6,1	2,8	0,51		
	Cerealien Cini Minis	420	5,0	75,7	32,1	9,9	3,8	1,27		
	Cerealien Kosmostars	414	6,2	79,6	34,0	7,1	2,6	0,46		
	Cerealien Cookie Crips Chokella Toast	412	6,1	73,3	35,1	9,4	3,3	0,97		
	Cerealien Cookie Crisp	384	6,4	80,2	35,1	3,1	1,2	0,94		
Cerealien Trio	386	7,2	82,8	36,9	2,1	0,5	0,58	17,2		
Nestlé Frühstücksflocken für Erwachsene	Shredded Wheat	369	11,8	69,6	0,7	2,2	0,5		0,51	
	Fitness Knusper-Müsli Mandel-Nuss	388	10,6	64,8	7,9	7,8	1,4		0,41	
	Cheerios	376	10,5	69,5	9,8	6,3	1,3		1,27	
	Fitness Knusper-Müsli Frucht	371	9,4	69,2	13,1	4,4	0,7		0,28	
	Shreddies Classic	371	10,0	73,7	14,9	1,9	0,4		0,76	
	Clusters Mandel	378	11,3	68,4	16,2	6,5	2,2		0,02	
	Fitness	372	8,4	78,4	17,2	1,4	0,4		1,20	
	Fitness Knusper-Müsli Schoko	390	9,4	66,9	17,2	7,5	3,8		0,28	
	Fitness Joghurt	399	7,8	75,5	23,4	6,1	4,7		1,06	
	Fitness Chocolat	398	7,9	74,8	23,7	6,3	3,6		1,04	
	Shreddies Honey	374	8,5	77,1	27,0	1,6	0,3		0,66	
	Shreddies Choco	375	8,5	76,3	28,9	2,0	0,7		0,60	
	Clusters Schokolade	392	8,4	72,0	29,4	6,0	3,0		1,01	
	Fitness Fruits	365	6,7	76,4	30,2	2,4	1,4		0,91	
	Lion Cereals	415	7,2	76,9	35,2	7,7	3,1	0,58	29	
Kellogg's Frühstücksflocken für Kinder	Rice Krispies	384	7,0	85,0	8,0	1,5	0,3	1,14		
	Froot Loops	391	8,0	80,0	25,0	3,5	0,9	1,27		
	Frosties mit weniger Zucker	373	6,0	85,0	25,0	0,6	0,1	1,02		
	Choco Krispies Choco & Choco	410	7,0	75,0	27,0	8,0	3,0	0,76		
	Honey Bsss Pops	383	5,0	88,0	28,0	1,0	0,2	0,84		
	Tresor Choco Toffie	437	8,0	68,0	28,0	14,0	6,0	1,27		
	Honey Bsss Loops	377	9,0	74,0	29,0	3,5	0,7	1,4		
	Choco Krispies Crunchy Rolls	387	8,0	75,0	29,0	4,5	2,5	0,8		
	Choco Krispies XXL	386	6,0	82,0	29,0	3,0	1,5	0,74		
	Chocos	381	9,0	78,0	29,0	2,5	1,0	0,79		
	Tresor Choco Nougat	448	8,0	66,0	29,0	16,0	6,0	1,14		
	Tresor Milk Choco	450	8,0	67,0	30,0	16,0	6,0	1,27		
	Tresor Total Choco	441	7,0	67,0	30,0	15,0	5,0	0,64		
	Tresor Duo Choco	440	8,0	69,0	30,0	14,0	4,5	0,76		
	Choco Krispies	387	5,0	85,0	35,0	2,5	1,0	0,76		
	Frosties Original	375	4,5	87,0	37,0	0,6	0,1	0,89		
	Smacks	382	6,0	84,0	43,0	1,5	0,4	0,08		
	Kellogg's Frühstücksflocken für Erwachsene	Corn Flakes	378	7,0	84,0	8,0	0,9	0,2		1,27
		Toppas Traube	345	9,0	69,0	13,0	2,0	0,4		0,08
		Toppas	364	10,0	72,0	17,0	2,0	0,6	0,02	
Special K		379	14,0	76,0	17,0	1,5	0,5	1,14		
All Bran Plus		334	14,0	48,0	18,0	3,5	0,7	1,14		
Müslix Classic		482	8,0	60,0	19,0	22,0	11,0	0,8		
Toppas Choco		397	10,0	64,0	19,0	9,0	5,0	0,05		
All Bran Regular		356	11,0	66,0	20,0	2,0	0,5	1,02		
Optivita Berry Oat Crisp		375	10,0	68,0	20,0	5,0	0,9	0,03		
Special K Oats & Honey		379	11,0	76,0	20,0	2,5	0,5	0,8		
Müslix Chocolate		497	8,0	57,0	21,0	25,0	12,0	0,64		
Special K Red Fruit		380	13,0	77,0	23,0	1,5	0,5	1,02		
Fruit n Fibre		380	8,0	69,0	24,0	6,0	3,5	1,14		
All Bran Flakes+Früchte		380	8,0	69,0	24,0	6,0	3,5	1,14		
Special K Sensations Honey		389	9,0	80,0	24,0	3,0	0,6	0,58		
All Bran Apfel & Feige		356	10,0	67,0	25,0	2,0	0,5	0,91		
Special K Choco Noir		406	12,0	72,0	26,0	7,0	4,0	0,89		
Special K Milk Choco		400	12,0	73,0	27,0	6,0	3,5	0,89		
Müslix Fruit		471	6,0	62,0	29,0	21,0	11,0	0,7		
Crunchy Nut Honig & Erdnüsse		402	6,0	82,0	35,0	5,0	0,9	0,89		
Aldi Nord Gletscherkrone Frühstücksflocken für Kinder		Schoko Chips	388	10,0	75,0	25,0	4,2	2,1	0,76	35
		Schoko Crunchy	384	6,9	79,0	35,0	3,6	0,8	0,79	
		White Flakes	382	5,0	88,0	35,0	0,6	0,2	1,04	
	Honey Balls	391	7,8	84,0	44,0	1,7	0,5	<0,025		
	Haferflocken zart	372	13,5	58,7	0,7	7,0	1,3	0,18		
	Haferflocken kernig	372	13,5	58,7	0,7	7,0	1,3	0,18		
	Cornflakes	373	7,2	82,0	6,5	1,0	0,4	1,8		
	Nut Crisp	379	13,0	63,0	11,0	6,1	1,2	1,63		

Aldi Nord Gletscherkrone Frühstücksflocken für Erwachsene	activ Müsli Multikorn	357	10,0	64,0	11,0	4,6	0,7	0,2	20
	Nut Flakes	389	7,0	81,0	18,0	3,3	0,5	1,27	
	activ Müsli Knusper Himbeer-Joghurt	390	7,2	75,0	18,0	5,0	2,7	0,36	
	Wellness Flakes fettarm	373	8,4	79,0	20,0	1,3	0,4	1,24	
	activ Müsli Schoko	395	11,0	63,0	21,0	9,2	3,8	0,15	
	activ Müsli Knusper	445	8,5	63,0	21,0	16,0	4,0	0,36	
	activ Müsli Knusper Schoko	449	9,1	66,0	26,0	15,0	2,4	0,38	
	activ Müsli Frucht	350	8,0	65,0	27,0	4,4	1,8	0,23	
	Lucky Crisp	388	8,8	77,0	31,0	3,5	1,4	0,41	
	Zimt Chips	428	6,5	71,0	32,0	12,0	6,2	0,48	
Nugat Bits	458	5,5	72,0	36,0	16,0	6,0	0,33	30,5	
Choco Moons	393	7,5	77,6	26,9	4,3	1,3	0,25		
Zimtinios	425	5,8	73,5	28,0	11,0	9,5	1,27		
Honey Balls	385	6,3	85,0	28,4	1,8	0,3	0,69		
Flakers Choco	380	8,8	79,0	28,8	2,1	1,0	0,69		
Frosted Flakes	379	4,4	88,0	29,6	0,6	0,1	1,14		
Fruit Rings	383	7,3	83,6	31,3	1,4	0,9	0,51		
Choco Puffs	394	9,8	75,5	31,8	4,8	1,0	0,03		
Golden Puffs	390	8,5	81,5	31,9	2,2	0,3	0,03		
Choco Rings	377	6,7	80,4	32,1	1,8	0,7	2,81		
Choco Rice	387	5,4	82,7	34,2	3,0	1,7	0,53	22,1	
Haferflocken zart	372	13,5	58,7	0,7	7,0	1,3	0,025		
Haferflocken kernig	372	13,5	58,7	0,7	7,0	1,3	0,025		
Müsli Joghurt Erdbeer-Vanille	380	11,8	61,5	7,9	7,8	3,2	0,48		
Cornflakes	375	6,8	83,5	8,5	0,8	0,2	0,69		
Special Flakes Natur	378	12,2	78,6	10,9	1,0	0,4	0,69		
Vollkorn Müsli Traube Nuss	372	11,3	56,5	12,5	8,7	2,3	0,2		
Special Flakes Rote Früchte	378	12,0	78,3	13,3	1,0	0,3	0,66		
Special Flakes Schokolade	406	11,5	73,0	16,5	6,7	3,8	0,56		
Bran Flakes	357	10,0	67,3	18,3	2,0	0,4	0,58		
Schoko Knusper Müsli	440	10,9	64,3	20,0	14,0	6,1	0,38		
Cornflakes Honig & Erdnüsse	394	7,1	81,0	20,8	3,9	0,6	2,81		
Mandel Nuss Flakes	406	10,8	64,4	20,9	9,3	1,8	0,58		
Müsli Multifrucht	352	9,1	64,3	21,2	4,5	1,6	0,28		
Multigrain Rings	383	7,7	77,8	23,0	3,0	0,3	0,64		
Müsli Früchte Knusper	445	8,7	66,0	25,0	15,0	6,7	0,2		
Müsli Knusper	447	9,3	66,8	25,7	14,3	6,1	0,38		
Müsli Schoko	420	9,9	63,4	26,1	12,5	5,4	0,08		
Müsli Joghurt Kirsch-Cranberry	461	9,3	60,0	27,1	19,1	11,2	0,3		
Müsli Joghurt Banane-Schoko	482	8,9	59,3	28,3	21,9	13,8	0,46		
Premium Müsli Früchte + Nüsse	394	7,1	61,2	30,6	11,8	4,7	0,25		
Choco & Crisp	407	6,9	76,0	31,0	7,1	3,4	0,69		
Müsli Früchte	338	8,1	61,2	31,3	4,7	1,5	0,25		
Banane Choco Puffs	429	6,5	75,0	34,0	10,5	7,5	0,15		
Nougat Kissen	461	5,7	71,0	36,0	16,5	3,5	0,41		
Honig Choco Puffs	418	8,2	76,3	36,2	7,9	3,9	0,08		
Premium Müsli Früchte	353	5,4	66,7	36,3	5,7	2,1	0,25	30,5	
Bio Haferkissen	380	9,0	78,0	21,0	3,5	0,5	1,20		
Bio Zimt Kissen	418	8,0	72,0	21,0	8,0	1,0	0,88		
Bio Honigkugeln	385	7,0	84,0	27,0	1,0	0,5	0,38		
Bio Schoko-Kissen	453	6,0	72,0	34,0	14,0	4,0	0,48		
Bio Schoko Kugeln	385	6,0	85,0	36,0	1,0	0,5	0,50		
Bio Schokobären	386	6,0	85,0	36,0	1,5	0,5	0,50		18
Basis Müsli	353	12,1	57,0	0,9	5,9	0,9	0,025		
Cornflakes	371	8,0	80,0	4,0	1,0	0,2	1,78		
Nuss Müsli	401	11,3	55,4	5,9	12,7	3,0	1,78		
Bircher Müsli	374	11,0	65,0	13,0	6,0	1,0	0,025		
Crunchy Hafer	453	9,2	61,3	16,9	17,7	6,9	0,05		
Crunchy Erdbeer	460	8,8	57,0	18,0	20,1	9,1	0,08		
Crunchy Dinkel	429	9,8	67,4	18,9	12,2	5,0	0,15		
Crunchy Honig Nuss	467	8,5	58,3	19,0	20,6	6,7	0,025		
Crunchy Schoko	474	8,5	57,0	20,6	22,0	10,5	0,08		
Frucht Müsli	333	8,5	64,5	21,8	2,4	0,4	0,254		
Sonnenfrucht Müsli	329	7,8	64,0	33,7	2,5	0,5	0,025	23,8	
Köln Frühstücksflocken für Kinder	Zauberfleks Honig	397	6,1	81,4	25,3	4,6	2,1		0,41
	Zauberfleks Schoko	399	7,2	77,6	22,2	5,7	3,0	0,43	23,8
	Balance Haferkleie Flocken	347	19,0	41,8	1,0	7,4	1,5	0,01	
	zarte Multikorn Flocken	347	11,1	61,0	2,1	4,0	0,9	0,01	
	kernige Multikorn Flocken	347	11,1	61,0	2,1	4,0	0,9	0,01	
	Balance Haferkleie Fleks	365	14,7	47,5	10,5	7,4	1,3	0,58	
	Müsli Erdbeer Joghurt	391	10,7	59,4	12,1	10,3	6,4	0,25	
	Müsli Schoko "30% weniger Zucker"	398	11,1	57,7	13,1	11,3	4,5	0,23	
	Müsli Schoko Kirsch	382	10,0	60,5	14,6	8,9	3,6	0,13	
	knusprige Multikorn Fleks	382	9,6	72,9	14,7	3,8	0,7	1,27	
	Hafer-Kysss®	381	11,1	65,3	15,8	5,7	1,0	0,76	
	Vollkorn Haferfleks® Knusper-Klassik	392	9,7	72,4	17,0	5,4	1,1	1,1	
	Müsli Traube Schoko Nuss	398	11,7	55,1	17,2	12,2	3,6	0,15	
	Müsli Knusper Klassik	444	8,4	65,6	18,5	15,2	5,5	0,43	

Köln Frühstücksflocken für Erwachsene	Müsli Knusper Honig-Nuss	455	9,6	61,5	18,6	17,5	5,6	0,41	19,35
	Müsli Knusper Karamell	453	9,0	62,8	18,7	17,0	6,8	0,41	
	Müsli Knusper Kokos "30% weniger Fett"	426	10,3	64,2	20,0	12,3	5,8	0,61	
	Müsli Karibik	387	8,5	62,0	20,2	9,8	5,6	0,13	
	Müsli Knusper Joghurt Himbeer "30% weniger Fett"	416	9,6	66,0	20,2	10,7	4,1	0,48	
	Müsli Knusper Pflaume	450	8,4	64,0	20,7	16,3	6,3	0,41	
	Müsli Knusper Schoko & Keks	458	10,1	63,9	21,2	16,9	7,6	0,48	
	Müsli Knusper Schoko-Krokant	451	9,0	63,2	21,5	16,5	6,1	0,25	
	Müsli Knusper Schoko Feinherb "30% weniger Fett"	421	9,6	66,0	21,5	11,6	4,9	0,51	
	Müsli Früchte	369	10,2	60,6	21,9	7,6	1,2	0,1	
	Müsli Schoko	406	10,7	60,7	22,2	11,3	4,7	0,3	
	Müsli Cranberry	370	10,2	63,1	23,0	6,8	1,2	0,18	
	Müsli Früchte ohne Zuckerzusatz	364	9,5	64,1	23,7	6,0	2,8	0,08	
	Müsli Multikorn Knusper-Vollkorn	417	7,3	69,9	24,8	10,3	5,1	0,15	
Vollkorn Haferfleks® Knusper-Schoko	394	8,3	75,7	30,6	5,3	1,8	0,96		
Vollkorn Haferfleks® Knusper-Honig	392	8,3	76,5	31,9	4,6	0,8	0,51		
Wurzener Frühstücksflocken für Kinder	Milky + Schoky	357	8,8	70,0	19,0	3,6	2,6	0,25	20,5
	Choco Monkeys	364	7,9	71,0	20,0	4,5	2,0	0,02	
	Choco Monkeys Crazy Banana	366	7,5	73,0	20,0	4,2	2,4	0,03	
	Vanilli Bears	368	6,9	76,0	21,0	3,6	2,9	0,04	
	Knister Twister	412	8,3	64,0	30,0	13,0	8,9	0,18	
	Honey Bees	355	5,8	77,0	48,0	1,1	0,2	0,25	
Wurzener Frühstücksflocken für Erwachsene	Cornflakes C&C ohne Zuckerzusatz	360	7,6	79,0	2,2	0,6	0,1	1,80	13
	Cornflakes C&C	354	7,2	78,0	5,6	0,6	0,1	2,03	
	enjoy Cornflakes	335	6,5	71,0	6,1	0,5	0,1	1,02	
	enjoy Wellness Flakes	373	13,0	75,0	13,0	1,2	0,7	1,02	
	enjoy Fruchtgenuss Erdbeer	310	9,4	62,0	13,0	2,7	0,0	0,25	
	enjoy Fruchtgenuss Brombeer-Heidelbeer	306	9,3	61,0	13,0	2,7	0,0	0,25	
	enjoy Fruchtgenuss Himbeer-Vanille	338	8,9	62,0	15,0	2,7	0,3	0,03	
	sports + fun Schoko	419	7,8	63,0	19,0	14,0	3,3	0,76	
	Haferpearls Schoko	374	10,0	63,0	22,0	7,4	2,5	0,56	
	Haferpearls Natur	346	8,8	63,0	24,0	5,2	0,7	0,56	
Schoko Genuss	398	8,4	63,0	27,0	11,0	4,8	0,36		
gesamt	Frühstücksflocken für Kinder								Mittlerer Wert (Median*) aller Zuckerwerte: 30
gesamt	Frühstücksflocken für Erwachsene								Mittlerer Wert (Median) aller Zuckerwerte: 20

* Als Median wird der mittlere Wert einer Stichprobe bezeichnet. Der Median teilt die Stichprobe genau in der Hälfte, die eine Hälfte der Stichprobe ist also kleiner als der Median, die andere Hälfte größer. Bei Statistikern gilt der Median im Vergleich zum arithmetischen Mittel (Durchschnitt/Summe aller Werte geteilt durch ihre Anzahl) als robuster gegenüber Ausreißern nach oben und unten. Im Fall der untersuchten Frühstücksflocken sind Median und arithmetisches Mittel jedoch fast gleich groß, das arithmetische Mittel der Kinderprodukte beträgt 29,8%, das der Erwachsenenprodukte 19% Zucker.

Zur Stichprobe: Für den Marktcheck hat foodwatch sieben Hersteller mit einem großen Sortiment an Frühstücksflocken ausgewählt, die aus unterschiedlichen Bereichen stammen: Markenhersteller, Handelsmarken, ein Bio-Produzent. Von diesen Unternehmen hat foodwatch die Zuckeranteile jeweils aller Kinder- und Erwachsenenprodukte miteinander verglichen. Die Stichprobe steht exemplarisch für den Gesamtmarkt. Die ermittelten mittleren Zuckerwerte der Kinderflocken sind statistisch signifikant höher als die Werte der Erwachsenenprodukte.